

## EL ATRACTIVO FÍSICO PARA LOS ADOLESCENTES

Hace un par de años, una estupenda película de Alejandro Amenábar, *Abre los ojos*, cautivó al público por su ritmo trepidante y su sugerente trama. El argumento gira en torno a la posibilidad de que las vivencias de un joven —incluidos un terrible accidente que le desfigura y un atroz asesinato que parece cometer— sean, en realidad, un sueño del que no puede despertar. César, el protagonista, un joven prepotente, adinerado y ligón, contempla cómo todo su mundo se desmorona tras un choque de automóvil que convierte su atractivo rostro en una mueca horrible. Tras perder la esperanza de que los médicos reconstruyan su antiguo aspecto, decide suicidarse.

Resulta posible que la buena aceptación que disfrutó esta película entre los adolescentes obedeciera a la evocación de unas experiencias muy propias del período que, en esos años, les toca vivir. Llegados a la pubertad, los cambios físicos y la apariencia pasan a un primer plano y se convierten en un objeto de sufrimiento (u orgullo) muy notable. Por supuesto, las comparaciones entre compañeros también se producen a lo largo de toda la infancia; pero, en general, el aspecto físico no se vive con tanta intensidad, pues se compensa por la incondicional aceptación familiar (que en la infancia es más importante) y las relaciones con el otro sexo no se organizan a partir de él.

### **La reacción de los jóvenes a los valores sociales**

De acuerdo con los conocimientos de la Psicología Evolutiva, cuando los adolescentes alcanzan, aproximadamente, los 15-16 años, culminan un desarrollo intelectual que, a partir de ese momento, les permitirá disponer de una comprensión del mundo mucho más cabal y realista.

Los conceptos políticos, el funcionamiento social, las estructuras económicas, etc. comienzan a salir de la nebulosa en que se encontraban; se capta ya su relevancia, se entiende cómo se vinculan y, lo que es más importante, se adopta una posición frente a ellos (en gran parte, influida por las creencias, valores o principios del entorno más cercano: familiares, amigos, profesores...).

No obstante, esta primera comprensión sólo puede resultar parcial, acorde únicamente con los aspectos más superficiales, más externos o sobresalientes: una

comprensión en la que no caben las matizaciones, las ambigüedades, los tonos grises. A su vez, esto condiciona que el posicionamiento juvenil sea de naturaleza radical. Los adolescentes tienen claro cómo arreglar el mundo. Los cambios les parecen evidentes e irrenunciables. Ya sea en la política o en lo social, ya en la organización de los asuntos públicos o en los problemas cotidianos y concretos, ven sólo una vía posible: aquella que se corresponde con su perspectiva.

El aspecto físico no es una excepción. Los jóvenes clasifican a las personas como feas o atractivas, gordas o de figura perfecta; y ellos mismos se definen como horribles o guapos. No caben términos medios: hay que dicotomizar.

Pero debe saberse que la preocupación por el atractivo físico proviene de la sociedad y que los jóvenes funcionan aquí como una caja de resonancia: si el físico es importante, para ellos resulta crucial, un asunto de vida o muerte y esto, en algunos casos lamentables, no sólo en sentido figurado. Si la delgadez es ensalzada por el entorno, en algunas chicas llega hasta la enfermedad: hasta la anorexia.

En síntesis: la importancia que para los jóvenes alcanza el atractivo físico nace de la trascendencia que nuestra sociedad, previamente, le ha otorgado. El problema del cuerpo “engancha” a los jóvenes de manera especial porque son más vulnerables a la influencia social.

### **Las formas atractivas**

¿Qué formas de belleza se valoran actualmente? Como es bien sabido, cada época sostiene unos cánones de belleza que van plasmándose en la creación artística (pintura, escultura, literatura...) y, en general, en todas las manifestaciones culturales. El cuerpo humano ? sobre todo el femenino? se sitúa en el epicentro de la representación, supone el principal referente al hablar de la belleza, el máximo exponente de lo hermoso o ideal.

Sin necesidad de establecer recorridos históricos y sin ni siquiera remontarse muchos años atrás, pueden apreciarse cambios evidentes no sólo en lo que vuelve a una persona (hombre o mujer) atractiva, sino en la importancia social de este atributo: en lo que *vale* alguien que se ajusta a los cánones hoy aceptados.

Hace unos años, una *top-model* afirmó ? muy certeramente? que las modelos ocupaban el lugar antes reservado a las grandes actrices. Pero ¿se puede dudar de que el

trabajo de una actriz ? al fin, el ejercicio de un arte? valga más que el paseo de las modelos sobre las pasarelas? Sin embargo, ahora, poseer un rostro fotogénico y un cuerpo esbelto se iguala a lograr una memorable interpretación, a construir un personaje de forma creíble.

Aún más, como el atractivo físico importa tanto, sirve a sus afortunados poseedores para ascender, de inmediato, de estatus social. Una mujer atractiva, cualquiera que sea su origen, puede aspirar a convertirse en un miembro de la clase más alta; una modelo puede llegar a princesa o escoger a los hombres más ricos o notables. Debe recordarse que, hace no mucho tiempo, el estrato de procedencia solía enclaustrar en una posición. El atractivo, por sí mismo, raramente ayudaba a salir de ella, sólo el dinero, la cultura o determinados trabajos servían a tal fin.

Es bien cierto que ahora alguien muy atractivo, por el simple hecho de serlo, puede ganar dinero: se abren sus posibilidades para encontrar trabajo (y no sólo como modelo, también en cualquier actividad que implique el contacto con la gente). La Psicología Social ha revelado que, en general, las personas atractivas son percibidas como más cálidas, simpáticas e inteligentes. Además, consiguen más citas y tienen más amigos.

Otro fenómeno característico estriba en que esta relevancia del atractivo incluye en nuestros días, igualmente, a los hombres. Los modelos, como las modelos, son conocidos y celebrados. Hay concursos de *mister* y algunos se convierten en actores únicamente por su apariencia. La publicidad se ha hecho eco de este fenómeno y no deja pasar ocasión para lucir hombres esculturales, de rostros perfectos. Así pues, también los adolescentes varones viven con intensidad la presión social por el atractivo.

Subrayaré, por último, que en esta cultura del cuerpo se coloca en primer lugar el *aspecto juvenil*. Lo joven es hermoso; lo maduro, el deterioro de esa hermosura. Por tanto, nadie “mayor” puede aspirar a ser valorado en tanto en cuanto no retenga los atributos de la juventud. Parece que las ganancias (y atractivos físicos) que se obtienen con la madurez ya no son apreciados.

### **Las patologías del atractivo físico**

Algunos jóvenes especialmente sensibles, frágiles o vulnerables se convierten en víctimas de las patologías del atractivo físico. Por desgracia, estas enfermedades son

singularmente virulentas, requieren una atención muy especializada y su recuperación es lenta; en consecuencia, suelen prolongarse más allá de los años de la adolescencia. Voy a centrarme sólo en dos que hoy en día se hallan notablemente extendidas: la dismorfofobia y la anorexia nerviosa.

La dismorfofobia (o trastorno dismórfico corporal) se define, básicamente, como una preocupación desmedida por un defecto, imaginario o muy exagerado por el sujeto, de la apariencia física. El joven cree que alguna parte de su cuerpo es horrible y que todo el mundo la observa y le señala por ella. Piensa, por ejemplo, que su nariz es gigantesca, que sus orejas resultan espantosas, que ha perdido casi todo el cabello, etc. No obstante, en realidad la gente no aprecia tales defectos o no les da importancia.

Entre los varones se presentan habitualmente dos preocupaciones dismórficas: el acné y el cuerpo poco masculino (infantil, endeble, sin suficiente desarrollo de los caracteres sexuales primarios o secundarios). En las mujeres, suele surgir preocupación por los “defectos” del rostro y la figura.

Hay veces que tales preocupaciones rozan el grado de delirantes: pese a que los padres, los amigos o conocidos niegan al adolescente los desarreglos o los consideran mínimos, éste sigue firmemente convencido de que todos lo aprecian, se fijan en él y le rechazan por su causa. Hay que recalcar que estamos hablando de una obsesión por un defecto imaginario o muy exagerado; si existe realmente y otras personas lo distinguen con claridad, no resulta adecuado hablar de dismorfofobia.

La anorexia nerviosa es, hoy en día, mucho más conocida por la opinión pública. Su permanente aparición en los medios de comunicación la ha popularizado y, quizás, hasta la ha puesto de moda (una moda peligrosa, por cierto). En rigor, las características esenciales de la anorexia consisten en el rechazo a mantener un peso corporal mínimo normal, en un miedo intenso a ganar peso y en una alteración significativa de la percepción de la forma o tamaño del cuerpo. Además, las mujeres afectadas por este trastorno (el 90% de todos los casos) sufren amenorrea.

Cuando se analizan las características de los sujetos dismórficos o anoréxicos se encuentra, frecuentemente, una personalidad débil, muy sensible y preocupada por la opinión de los demás, a veces, obsesiva (lo que induce a darles muchas vueltas a las cosas) y, sobre todo, un escaso desarrollo de las habilidades sociales, lo que les lleva a sentirse mal entre la gente: normalmente, se encuentran incómodos con personas que no

sean muy familiares. Son, en definitiva, los más desarmados frente a la preocupación por el cuerpo que inunda nuestra sociedad.

### **Cómo ayudar a los adolescentes preocupados por su aspecto físico**

Naturalmente, cuando nos encontramos con jóvenes que sufren alguno de los dos problemas que se acaban de describir (dismorfofobia o anorexia), sólo cabe una recomendación: acompañarles a un profesional de la salud ? un psicólogo o un psiquiatra especialista en estos problemas? . Pero, afortunadamente, casos así de graves son infrecuentes; la mayoría de los adolescentes angustiados por su aspecto no llega a un desajuste de tales dimensiones: no tienen ideación delirante ni conductas tan extremas como dejar de comer.

En los casos no patológicos, cuando el adolescente se muestra descontento con su cuerpo, con su rostro, con su estatura, etc. lo primero que deben sopesar sus padres, compañeros o profesores es si tales preocupaciones representan algo temporal o, por el contrario, continúan invariables a lo largo de meses o años. Un acné normal, un desarrollo no completado o falta de armonía pueden afectar hondamente a un adolescente, pero los padres deben explicarle repetidamente que se trata de inconvenientes pasajeros. Deben mirarlos con naturalidad, porque tal actitud ayudará a sus hijos.

Por supuesto, ser comprensivo entraña no caer en la indiferencia: los padres deben aplicar todos los remedios a su alcance para solucionar estos problemas, acompañar a sus hijos al dermatólogo, al pediatra, etc., esperanzarles y ayudarles con los tratamientos; pero, más importante que todo esto, deben impedir a toda costa que el joven restrinja sus actividades. Deben empujarle a salir, movilizarle, conseguir que vaya a grupos, que practique deportes colectivos y, por supuesto, no permitir que deje de ir al colegio o a la universidad. Precisamente, el contacto con otros jóvenes se convertirá en la principal vía para que relativice la cuestión, mientras que el aislamiento probabiliza un pensamiento “rumiante”, cada vez más pesimista y desesperanzado.

En el caso de aquellas preocupaciones que obedecen a un desarrollo incompleto, el tiempo juega siempre a nuestro favor; se debe esperar con serenidad, acompañar al adolescente en su malestar sin alterarse ni impacientarse.

Desde luego, constituyen un problema muy distinto los defectos permanentes, las taras físicas congénitas o la falta real de atractivo. La ayuda resulta en estos casos algo mucho más delicado, requiere de un tacto y destreza singulares y, en algunas situaciones, de un consejo profesional o experto.

En los casos más llamativos, si las intervenciones quirúrgicas y las prótesis son posibles y conllevan un cambio sustancial a mejor, deben barajarse. Pero este remedio debe examinarse con sumo cuidado. En primer lugar, si el joven es capaz de adaptarse a su defecto y, pese a él, llegar a estar satisfecho con su físico, resulta mucho más elogiabile que aquel que se opera de buenas a primeras. Si una joven logra, con su esfuerzo y aun pasando por instantes difíciles, aceptar una nariz llamativa, un pecho muy pequeño, una talla anormal, etc., se convertirá en una persona más fuerte, segura, estable frente a los cambios y futuras dificultades de su vida (en todos los ámbitos, no sólo en el físico). Su autoestima se asentará sobre pilares firmes y no andará al albur de las circunstancias.

Sin embargo, hoy en día existe la opinión generalizada de que si alguien vive infeliz con su aspecto, lo mejor es operarse cuanto antes. Esta creencia olvida que aquél que acude a la cirugía estética (o se procura un tratamiento específico: liposucción, estiramiento...) se convierte en un vasallo de las modas, de los cánones del momento, alguien incapaz de nadar contra corriente y apostar por unos valores no sólo corporales en su realización personal. Quien es capaz de acomodarse a un cuerpo falto de belleza o con defectos concretos se volverá una persona menos influenciabile, más autónoma y, al cabo, nos transmitirá ese feliz ajuste con su físico y con la vida. Esta actitud de las personas que aceptan su cuerpo facilita, al poco de estar con ellas, que lleguemos a olvidar por completo sus defectos.

Un joven obeso, muy bajo, con amputaciones o con otro defecto evidente no tiene más remedio que convertirse en un luchador. Objetivamente ? al fin, no se deben negar los valores imperantes? la gente se fijará en este defecto y hasta puede que se mofen o, peor aún, lo compadezcan. La ayuda para estos jóvenes pasa por no negar lo evidente: que el físico es importante *socialmente*, mas, asimismo, que aquellos capaces únicamente de fijarse en este aspecto cuando les juzgan son seres de mirada pobre, limitados, personas que se quedan en lo superficial. Por consiguiente, su contacto y amistad no resultan interesantes o provechosos.

Cuando alguien se autoevalúa no debe olvidar el físico (y, por supuesto, cuidarlo) pero éste no ha de representar el 80% del valor total de la persona. Si se juzga a una modelo o a una *miss* respecto al ejercicio de su profesión, cabe otorgar un gran valor al cuerpo. Pero si juzgamos a cualquier otra persona en su trabajo o en su vida en general, el cuerpo debe importarnos poco. Esto es lo que debe llegar a pensar un joven falto de atractivo: que su valor debe localizarse en su calidad humana, en su interés por las cosas, en su educación, en su aprecio de la bondad, la valentía, la falta de hipocresía, la integridad, la amistad, la cultura, en su buena disposición hacia la gente y, por supuesto, en su eficacia profesional. Éstos sí son valores por encima de los moldes actuales. Mencionarlos y contraponerlos al físico quizás suene a tópico y, ciertamente, no llegará a consolar a corto plazo al adolescente que se ve feo. No obstante, a la larga, iluminarán su camino y se impondrán en el transcurso de su vida.

Para terminar voy a incluir una cita de *El Quijote* que resume y explica, con palabras mucho más perfectas y bellas, lo que acabo de exponer:

*“Atiende, Sancho ? respondió don Quijote? , que hay dos maneras de hermosura: una la del alma y otra del cuerpo; la del alma campea y se muestra en el entendimiento, en la honestidad, en el buen proceder, en la liberalidad y en la buena confianza, y todas estas partes caben y pueden estar en un hombre feo; y cuando se pone la mira en esta hermosura y no en la del cuerpo, suele nacer el amor con ímpetu y con ventajas. Yo, Sancho, bien veo que no soy hermoso; pero también conozco que no soy disforme; bástale a un hombre de bien no ser monstruo para ser bien querido, como tenga los dotes del alma que te he dicho.”*

**Jorge Barraca Mairal**  
**Doctor en Psicología**